Zuckerfreie Dattel-Brownies

Die zuckerfreien Dattel-Brownies sind der Beweis dafür, dass ein köstlicher Schokoladenkuchen auch ohne Zucker gelingt. Dank der natürlichen Süße von Datteln und Bananen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

200 g	gemahlene Mandeln
70 g	Backkakao
1 Prise	Salz
1 TL	Backpulver
1 Prise	Zimt
70 g	Kokosöl
150 g	Datteln
2 TL	Vanilleextrakt
100 ml	Wasser

Zubereitung

1. Für die **zuckerfreien Dattel-Brownies** den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine quadratische Backform oder kleine Auflaufform (ca. 20 x 20 cm) mit Backpapier auslegen.

2. Zunächst alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel sorgfältig vermengen. Das Kokosöl bei niedriger Temperatur schmelzen lassen. Die Bananen schälen und die Datteln gegebenenfalls entkernen. Getrocknete Datteln vorher ca. 15 Minuten in Wasser einweichen. Anschließend Kokosöl, **Bananen**, Datteln, Vanilleextrakt und Wasser in einen Mixer geben und zu einer feinen, cremigen Masse pürieren. Die flüssige Mischung zu den trockenen Zutaten geben und alles rasch zu einem gleichmäßigen Teig verrühren.

3. Den Brownie-Teig in die vorbereitete Form füllen, gleichmäßig verstreichen und die Oberfläche glatt ziehen. Die Brownies auf mittlerer Schiene etwa 30 Minuten backen. Danach

die Dattel-Brownies aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.

Tipp